PORTUGUÊS

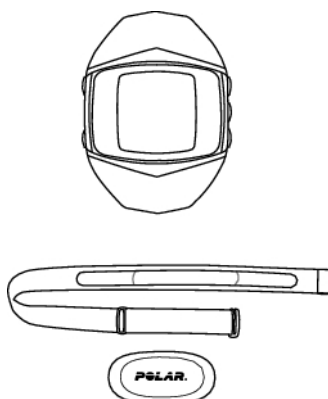
Polar FT60 Manual do utilizador

ÍNDICE

1. PRINCIPIAR

Conheça o seu Polar FT60

O **computador de treino Polar FT60** grava e mostra a frequência cardíaca e outros dados durante o treino.

O **sensor de frequência cardíaca Polar H1** transmite o sinal da frequência cardíaca ao computador de treino. O sensor de frequência cardíaca é constituído por um conector e por uma tira elástica.

Poderá transferir a versão mais recente deste manual do utilizador em www.polar.com/support.

Registe o seu produto Polar em http://register.polar.fi, e ajude-nos a melhorar os nossos produtos e serviços para podermos satisfazer melhor as suas necessidades.

Começar pelas Definições básicas

Para activar o seu Polar FT60, prima qualquer botão durante um segundo sem libertar. Uma vez activado, o FT60 não pode ser desligado.

1. **Language** (Idioma): Seleccione **Deutsch** (Alemão), **English** (Inglês), **Español** (Espanhol), **Français** (Francês), **Italiano** (Italiano), **Português** ou **Suomi** (Finlandês) premindo PARA CIMA/PARA BAIXO. Prima OK.
2. É exibida a indicação **Introduza as definições básicas**. Prima OK.
3. Seleccione o **Formato da hora**.
4. Introduza a **Hora**.
5. Introduza a **Data**.
6. Seleccione **Unidades** métricas (KG, CM) ou imperiais (LBS, FT). Ao seleccionar lbs/ft, as calorias são exibidas em CAL, caso contrário são apresentadas em KCAL. *As calorias são medidas em quilocalorias*.
7. Introduza o **Peso**.
8. Introduza a **Altura**.
9. Introduza a **Data de nascimento**.
10. Seleccione o **Sexo**.
11. É exibida a indicação **DEFINIÇÕES OK?**.
    Seleccione **Sim** para aceitar e guardar as definições. É exibida a indicação **Definições básicas concluídas** e o FT60 entra no modo da hora.
    Seleccione **Não** se pretende alterar as definições. É exibida a indicação **Introduza as definições básicas**. Reintroduza as suas definições básicas.

Posteriormente, se pretender modificar as suas definições pessoais, consulte Definições.

Botões e estrutura do menu

▲ PARA CIMA: Entrar no menu e percorrer as listas de selecção, ajustar valores.

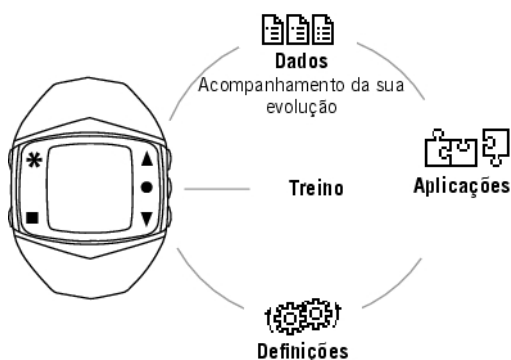
● OK: Confirmar selecções, seleccionar o tipo ou parâmetros do seu treino.

▼ PARA BAIXO: Entrar no menu e percorrer as listas de selecção, ajustar valores.

■ PARA TRÁS:

- Sair do menu
- Voltar ao nível anterior
- Cancelar a selecção
- Deixar as definições inalteradas
- Premindo durante mais tempo, volta ao visor da Hora

✱ LUZ:

- Iluminar o visor
- Premindo durante mais tempo entra no menu rápido, se estiver no visor da Hora (para bloquear botões, definir o alarme ou seleccionar o fuso horário) ou durante o treino (para ajustar os sons de treino ou bloquear botões)

Símbolos do visor

O quadro seguinte apresenta os símbolos do visor e a sua descrição

Símbolo	Descrição
	A pilha do computador de treino está fraca.
	O alarme está activado.
	Os sons estão desactivados.
2	Está a ser utilizada a Hora 2. O algarismo dois é exibido no canto inferior direito do visor.
	Tem uma ou mais mensagens novas.
	O bloqueio de botões está activado.
S	O footpod está a ser utilizado. Se o símbolo estiver a piscar o FT60 está a tentar estabelecer uma ligação ao footpod.
G	O Sensor GPS está a ser utilizado. Se o símbolo estiver a piscar, o FT60 está a tentar estabelecer ligação com o Sensor GPS ou o Sensor GPS está a tentar estabelecer ligação com os satélites.
	Está a ser transmitida uma frequência cardíaca.

2. ANTES DO TREINO

Active o seu programa de treino Polar STAR

O programa de treino adaptável, personalizado e incorporado Polar Star permite-lhe treinar de acordo com os objectivos ideais de intensidade e duração de treino. O computador de treino fornece informações sobre o seu desempenho, depois de cada sessão de treino e uma vez por semana.

O FT60 cria um programa de treino baseado nas definições do utilizador (peso, altura, idade, sexo), nível de fitness, nível de actividade e objectivo do treino.

Ao analisar os resultados de treino semanais e nível de fitness, o computador de treino fornece-lhe orientações de treino para a semana seguinte. O programa de treino adapta-se aos seus hábitos de treino e ao seu nível de fitness em mudança.

1. No modo Hora seleccione **Menu** > **Aplicações** > **Programa de treino** > **Criar novo programa**.
2. Efectue o Polar Fitness Test. Para mais informações, consulte: Teste o seu nível de Fitness.
3. Seleccione o seu objectivo de treino:
   - **Melhorar fitness** se o seu objectivo é melhorar o seu nível actual de fitness cardiovascular e se pode treinar regularmente.
   - **Maximizar fitness** se o seu objectivo é maximizar o seu nível actual de fitness cardiovascular e se treinou regularmente, pelo menos durante as últimas 10 a 12 semanas, e no caso do treino quase diário não representar um problema para si.
   - **Perder peso** se o seu objectivo é perder algum peso.
4. É exibida a indicação **Programa de treino criado!**.
5. A seguir é exibida a indicação **Ver object. semana?**. Seleccione **SIM** para ver os objectivos de tempo e calorias da primeira semana de treino. Se seleccionar **Não** é exibida a indicação **Programa de treino activo!** e o computador de treino volta ao visor da Hora.

Objectivo tempo
O tempo que deve treinar durante a semana actual.
Objectivo calorias
As calorias que deve queimar durante a semana actual.

6. Prima PARA BAIXO e OK para ver o seu objectivo de tempo de treino em três zonas diferentes da frequência cardíaca (objectivos de intensidade). Prima PARA BAIXO para mudar de visor.

Objectivo de tempo para a zona de intensidade 1
As barras indicam os objectivos de tempo para várias intensidades. As barras vão ficando cheias à medida que treina. O objectivo tempo para a zona de intensidade 1 da semana em curso é exibido na linha inferior.

7. Acabou de activar o seu programa de treino. Prima **PARA TRÁS** para voltar ao modo da Hora.

Posteriormente, se pretender visualizar os seus objectivos da semana seleccione **Menu** > **Aplicações** > **Programa de treino** > **Ver object. da semana**.

Zona	Intensidade em % FC_{max}	Benefício de treino
Zona 3	80-90%	• Benefícios: Aumenta a capacidade de desempenho máxima • Sensação: Fadiga muscular e respiração difícil • Recomendada para: Utilizadores em forma, em sessões de treino curtas

Zona 2	70-80%	• Benefícios: Melhora a fitness aeróbica • Sensação: Bem-estar, respiração fácil, transpiração moderada • Recomendada para: Todos, em sessões de treino típicas de duração moderada
Zona 1	60-70%	• Benefícios: Melhora a resistência base e ajuda a recuperar • Sensação: Conforto, respiração fácil, carga leve nos músculos, pouca transpiração • Recomendada para: Todos

Resolução de problemas

- É exibida a indicação **Definições utilizador em falta** > Introduza as definições do utilizador que estão em falta.
- É exibida a indicação **Requer res. teste fitness** > Precisa de realizar o Fitness Test.

Leia mais sobre treino nos Artigos de Treino em http://articles.polar.fi.

Alterar/Terminar o programa

- Para alterar o seu objectivo de fitness, crie um novo programa em **Menu** > **Aplicações** > **Programa de treino** > **Alterar programa** . Por exemplo, se começou com um programa de perda de peso e atingiu o seu objectivo, altere o objectivo para Melhorar a fitness ou Maximizar a fitness.
- Para terminar o programa de treino activo, seleccione **Menu** > **Aplicaçõess** > **Programa de treino** > **Terminar programa** > **Terminar programa?** Seleccione **Sim**.

Para ver os resultados do seu programa anterior:

Seleccione **Menu** > **Aplicações** > **Programa de treino** > **Resultados prog. anterior** São exibidas as seguintes informações:

- **Data início** e **Duração**: A data de início e a duração do programa de treino.
- **Sem. Excel.** e **Calorias**: O número de semanas com treino excelente (em que atingiu 100% do objectivo) vs. o número total de semanas de treino e o total de calorias consumidas durante o programa.
- **Antes/Depois**: O resultado do seu Fitness Test (OwnIndex) ou o seu peso (se o programa de perda de peso estiver activo) antes e depois do programa.

Teste o seu nível de fitness

Para que possa treinar bem e monitorizar o seu progresso é importante conhecer o seu nível actual de fitness. O Polar Fitness Test™ é um modo fácil e rápido de testar a sua fitness cardiovascular. O teste é realizado em repouso.

O resultado é um valor chamado OwnIndex. O OwnIndex é comparável ao consumo máximo de oxigénio (VO_{2max}), que é um parâmetro normalmente utilizado para medir a fitness aeróbica. Leia mais sobre como interpretar os resultados na secção Interpretar os resultados do seu Fitness Test.

O valor OwnIndex afecta, também, a precisão do programa de treino e o cálculo das calorias durante o treino.
O teste foi desenvolvido para adultos saudáveis. Para garantir que o teste é fiável tenha em consideração as seguintes questões:

- Evite distracções. Quanto mais relaxado estiver e quanto mais calmo for o ambiente de teste, mais precisos serão os resultados (por exemplo: não veja televisão, não fale ao telefone nem fale com pessoas que possam estar ao pé de si).
- Evite um esforço físico intenso, álcool ou estimulantes que não lhe tenham sido receitados, no dia do teste e no dia anterior.

- Evite refeições pesadas ou fumar 2 a 3 horas antes do teste.
- Efectue o teste sempre em condições similares e à mesma hora.
- Assegure-se de que as suas definições do utilizador estão correctas.

Efectuar o Polar Fitness Test

1. Coloque o sensor de frequência cardíaca, deite-se e relaxe durante 1 a 3 minutos.
2. No modo da Hora seleccione **Menu** > **Aplicações** > **Fitness test** > **Iniciar teste**. O teste de fitness começa assim que o FT60 localiza a sua frequência cardíaca.
3. Cerca de 5 minutos mais tarde um sinal sonoro indicará o final do teste e os resultados são exibidos no visor.
4. Prima OK. É exibida a indicação **ACTUALIZAR VO_{2max}?**.
5. Seleccione **Sim** para guardar o resultado do teste nas **Definições utilizador** e nos **Resultados OwnIndex**. Se sabe o valor do seu VO2max medido em laboratório e introduziu esse valor em **Definições utilizador**, seleccione **Não** para guardar o resultado do teste apenas nos **Resultados OwnIndex**.

Resolução de problemas

- É exibida a indicação **Def. nível actividade últ. 3 mes.** > Defina o seu nível de actividade (para mais informações sobre níveis de actividade consulte Definições). **É exibida a indicação Actividade definida!** e o teste começa.
- É exibida a indicação **Teste falhou!** ou não é exibida frequência cardíaca > O teste falhou. Verifique se os eléctrodos do transmissor estão suficientemente humedecidos e se a tira elástica está suficientemente justa, à volta do peito. Se o teste de fitness falhar o seu valor OwnIndex anterior não será substituído.

Interpretar os resultados do seu Fitness Test

Interprete os valores do OwnIndex comparando os seu valores individuais e a respectiva evolução com o tempo. O OwnIndex também pode ser interpretado com base no sexo e na idade. Localize o seu OwnIndex na tabela, para determinar o seu nível de fitness e compare a sua fitness aeróbica com a de pessoas do mesmo sexo e idade.

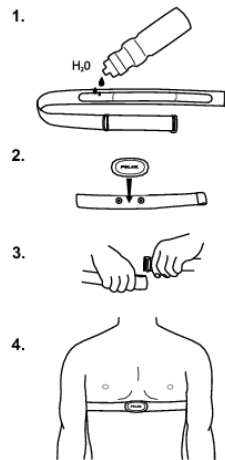
Idade	MUITO BAIXIO	BAIXIO	ACEITAVEL	MODERADO	BOM	MUITO BOM	EXCELENTE
20-24	<32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	>62
25-29	<31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	>59
30-34	<29	29-34	35-40	41-15	46-51	52-56	>56
35-39	<28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	>54
40-44	<26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	>51
45-49	<25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
50-54	<24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	>46
55-59	<22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	>43
60-65	<21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40
20-24	<27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
25-29	<26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
30-34	<25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
35-39	<24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
40-44	<22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
45-49	<21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
50-54	<19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
55-59	<18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
60-65	<16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30

Estes valores baseiam-se numa revisão de 62 estudos em que o valor de VO_{2max} foi medido directamente em adultos saudáveis nos EUA, no Canadá e em 7 países europeus. Referência: Shvartz E, Reibold RC: Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. *Aviat Space Environ Med*; 61:3-11, 1990.

3. TREINO

Coloque o sensor de frequência cardíaca

Coloque o sensor de frequência cardíaca para medir a frequência cardíaca.

1. Humedeça a zona dos eléctrodos da tira elástica.
2. Aplique o conector na tira elástica.
3. Coloque a tira à volta do peito, logo abaixo dos músculos peitorais e prenda o gancho à outra extremidade.
4. Ajuste o comprimento da tira, de modo que esta fique justa mas confortável Verifique se as zonas húmidas dos eléctrodos ficam bem chegadas à pele e se o logótipo Polar do conector fica centrado e direito

Retire o conector da tira e lave-a em água corrente depois de cada utilização. O suor e a humidade podem manter os eléctrodos húmidos e o sensor de frequência cardíaca activado. Isto reduz a duração da pilha do sensor. Para instruções mais detalhadas sobre a lavagem, consulte Informações importantes.

Para os tutoriais em vídeo, visite http://www.polar.com/en/support/video_tutorials.

Iniciar o treino

1. Coloque o computador de treino e o sensor de frequência cardíaca.
2. No modo da Hora prima OK e seleccione **Início** ou prima OK apenas uma vez durante mais tempo quando quiser começar a gravar a sua sessão de treino.

Para modificar o som, o visor da frequência cardíaca ou outras definições de treino antes de gravar a sessão de treino, seleccione **Definições de treino**. Para mais informações, consulte Definições

A sessão de treino só será gravada se o cronómetro estiver ligado há mais de um minuto.

Iniciar o treino com a OwnZone

Iniciar todas as sessões de treino com a OwnZone garante zonas de frequência cardíaca seguras e eficazes para a sua forma física diária. Verifique a sua OwnZone pelo menos

- quando mudar de ambiente de treino ou de desporto.
- no primeiro treino após uma pausa de uma semana.
- se ainda não estiver recuperado de treinos anteriores, se não se sentir bem ou se estiver sob pressão.
- depois de alterar as definições do utilizador.

A determinação dos limites OwnZone demora cinco minutos e pode ser executada como aquecimento. Comece devagar, mantendo a sua frequência cardíaca abaixo de 100 bpm/ 50% FC_{max}. Após cada minuto aumente gradualmente a velocidade em cerca de 10 bpm/ 5% FC_{max}.
Se tiver activado o seu programa de treino e utilizar activamente a determinação da OwnZone, o computador de treino considera os seus resultados OwnZone a longo prazo quando actualiza os objectivos do programa.

1. Coloque o computador de treino e o sensor de frequência cardíaca.
2. Prima OK e seleccione **Iniciar com OwnZone**.

- Caminhe devagar durante 1 min.
- Caminhe normalmente durante 1 min.
- Caminhe rapidamente durante 1 min.
- Faça jogging durante 1 min.
- Corra durante 1 min.
- Acelere.

3. A certa altura durante a determinação da OwnZone é exibida a indicação **Novos limites**. Prossiga normalmente com o treino.

Resolução de problemas

- Se falhar a determinação da OwnZone mas tiver determinado os limites OwnZone anteriormente, é exibida a indicação **Limites anteriores**. Se não tiver determinado os seus limites OwnZone é exibida a indicação **Limit. base idade**. A determinação da OwnZone falha se a frequência cardíaca aumentar demasiado depressa durante a determinação da OwnZone ou se a frequência cardíaca for demasiado elevada no início do teste.

Durante o treino

Durante a gravação de um treino poderão ser exibidas as seguintes informações. Prima PARA CIMA/PARA BAIXO para mudar a vista. A duração da sessão é exibida em todas as vistas.

Frequência cardíaca
A frequência cardíaca durante o treino.

Calorias
Consumo calórico.

Na zona 1, **2** ou **3**
Tempo de treino na zona e a frequência cardíaca. O smiley significa que a determinação da OwnZone foi bem sucedida.
Se a frequência cardíaca não estiver dentro das zonas é exibida a indicação **FORA ZONA**.

Object. semana (exibida se o programa de treino estiver activo)
O objectivo da semana para cada zona e o tempo de treino real.

Velocidade
Para ver dados de velocidade tem de utilizar os opcionais sensor de GPS ou o footpod.

Distancia
Para ver dados de distância tem de utilizar os opcionais sensor de GPS ou o footpod.

Hora

Bloquear uma zona: Dependendo do objectivo da sessão de treino poderá bloquear a zona 1, 2 ou 3 durante a sessão. Quando estiver a treinar na zona pretendida, bloqueie-a premindo OK durante um segundo. Por exemplo, se já tiver atingido o objectivo da semana para as zonas 2 e 3 pode bloquear a zona 1. O alarme de zona ajudá-lo-á a permanecer dentro da zona.
Por exemplo, nesta figura a zona 2 está bloqueada.

Menu rápido: Se premir o botão LUZ durante mais tempo durante a gravação, entrará no **Menu rápido**. O **Menu rápido** é um atalho para o bloqueio de botões, o ajuste dos sons de treino e a calibração do footpod, se este estiver a ser utilizado.

Heart Touch: Veja o tempo durante a gravação da sessão, aproximando o computador de treino do sensor de frequência cardíaca. Seleccione **Activar/Desactivar** a função HeartTouch em **Definições** > **Definições de treino** > **HeartTouch**.

Parar a gravação do treino

Para fazer uma pausa na sua sessão de treino prima PARA TRÁS.

Para parar a sessão de treino prima PARA TRÁS duas vezes. É exibida a indicação **Parado** .

Para mais informações sobre informações instantâneas da sessão de treino, consulte Acompanhar os seus Resultados.

 Só serão mostradas as informações de treino se a sessão de treino durar dez minutos ou mais.

4. APÓS O TREINO

Informações sobre o treino

Após uma sessão de treino o computador de treino fornece as seguintes informações.

Efeito	Informações sobre o efeito do treino Consulte a Tabela 1 para mais informações.
Intensidade	Tempo passado nas zonas 1, 2 e 3.
Limites de zona	Limites OwnZone (exibidos se a OwnZone estiver a ser utilizada).
Calorias	Consumo calórico durante a sessão e percentagem de gordura.
Média /Máximo	Frequência cardíaca média e máxima durante a sessão de treino.
Média /Máximo	Velocidade média e máxima da sessão de treino (só são exibidas se o GPS/footpod opcional estiver a ser utilizado).
Distancia	Distância e duração da sessão de treino (só são exibidas se o GPS/footpod opcional estiver a ser utilizado).
Esta semana	Os objectivos para a semana de treino em curso e os resultados conseguidos até ao momento. Esta informação só está visível quando o programa está activo.

*Para visualizar dados da velocidade e da distância tem de utilizar os opcionais sensor de GPS ou Footpod.
Quadro 1.

Informação	
Gordura queimada a melhorar	O treino de baixa intensidade está a melhorar a capacidade do seu corpo para queimar gordura.
Fitness a melhorar	O treino de média intensidade está a melhorar a sua fitness.
Desemp. máx. a melhorar	O treino de alta intensidade está a melhorar o seu desempenho máximo.
Se estiver a treinar o suficiente em mais de um nível de intensidade o treino terá vários efeitos.	
Gord. queim e fitness a melhorar	O treino está a melhorar sobretudo a capacidade do seu corpo para queimar gordura, mas também está a melhorar a sua fitness.
Fitness e gord. queim a melhorar	O treino está a melhorar sobretudo a fitness, mas também está a melhorar a capacidade do seu corpo para queimar gordura.
Desem máx e fitness a melhorar	O treino está a melhorar a fitness e o desempenho máximo.

Acompanhamento semanal

Todos os Domingos, à meia-noite, o visor do computador de treino exibe um envelope com os resultados da semana. Prima PARA CIMA para o visualizar.

Objectivos da semana atingidos	Indica se atingiu ou não os objectivos da semana.

Resultados	Excelente! / Parabéns! / Bom! / Fitness mantida / Semana de treino incompleta / Boa semana de recuperação / Excelente semana de recuperação *Se o resultado for excelente o FT60 recompensa-o com um troféu. O troféu é exibido no visor de modo hora.*
Atingido/Objectivo da semana	Duração do treino vs. objectivo de duração da semana
Atingido/Objectivo da semana	Consumo calórico vs. objectivo da semana
Sessões	O número de sessões de treino efectuadas esta semana (também é exibido sem um programa).
Tempo por zona	Tempo passado nas zonas de intensidade 1, 2 e 3.
Esta semana	A orientação para o treino da semana que começa só é exibida se for acedida a partir do envelope. Para mais informações, consulte o Quadro 2.

Quadro 2.

Orientação para o treino da semana que começa	
Treine muito mais	Precisa de treinar muito mais para obter resultados
Treine mais	Não treina o suficiente para melhorar.
Treine mais na zona X	Precisa de treinar mais nesta zona.
Treine como a semana passada.	Bom desempenho durante a semana passada. Continue assim!
Treine menos na zona X	Deverá reduzir o treino nesta zona.
Treine muito menos na zona 3	Esta semana deverá treinar menos na zona de alta intensidade.
Semana de recuperação	Precisa de recuperar para evitar exforço excessivo.
Precisa semana a recuperar	Ainda não recuperou; a semana passada ainda foi demasiado dura.
Treine como planeado	Teve um bom início, continue a treinar de acordo com o programa.

Actualização do peso

Se está a seguir um programa de perda de peso o FT60 lembra-lhe para actualizar o peso exibindo um envelope uma vez por semana.

1. É exibida a indicação Ver o seu peso. Prima OK.
2. É exibida a pergunta **Definir peso actual?**. Seleccione **Sim** para actualizar o seu peso.

Teste de fitness

Assim que atingir os seus objectivos de treino o FT60 exibirá um envelope para o lembrar que deve fazer um teste de fitness. O resultado do teste é levado em linha de conta na actualização semanal do programa.

1. É exibida a indicação: **Fazer um teste de fitness**.

2. É exibida a indicação **Testar fitness?**. Seleccione **Sim** ou **Não**.
3. Se decidir fazer um novo teste, consulte: Teste o seu nível de fitness, para obter mais informações.

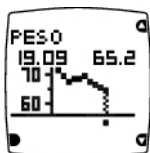
Actualização do programa

O Polar FT60 analisa continuamente o seu progresso e faz ajustes aumentando ou diminuindo os objectivos da semana. É exibido um envelope que lhe indica que o programa foi actualizado. Prima PARA CIMA para abrir o envelope.

1. É exibida a indicação **Programa foi actualizado**: o FT60 analisou o seu progresso e adaptou os objectivos do programa em conformidade.
2. É exibida a indicação **Fazer semana p/ recuperar** : Para optimizar o treino precisa de um equilíbrio ideal entre treino e recuperação. A semana de recuperação permite que o seu corpo melhore e se adapte ao estímulo fornecido pelo treino.

Diário do peso

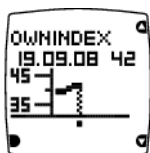
No diário do peso pode monitorizar a perda de peso e ver o progresso num determinado período. Para actualizar o peso seleccione **Menu** > **Aplicações** > **Diário do peso** > **Definir peso actual**. Defina o peso e prima OK. O peso actual também será actualizado nas **Definições utilizador**.

Para ver a tendência do peso seleccione **Menu** > **Aplicações** > **Diário do peso** > **Tendência do peso** e prima OK.

Tendência do peso
O peso e a data em que foi introduzido.
A tendência do peso, incluindo os seus valores mais baixo e mais alto.

Para eliminar um valor seleccione-o com o botão PARA CIMA/PARA BAIXO. Quando o valor for exibido prima LUZ sem libertar até ser exibida a pergunta **Eliminar este valor?**. Seleccione **Sim**.

Acompanhar os Resultados do seu Teste de Fitness Test

Em média, são necessárias pelo menos seis semanas de treino regular para obter uma melhoria perceptível da sua forma aeróbica. Para melhorar a sua fitness aeróbica de forma mais eficiente precisa de treinar grandes grupos de músculos. Monitorize os seus resultados a longo prazo em **Resultados OwnIndex**, que contém os 47 valores OwnIndex mais recentes e a data de realização dos testes.

1. Seleccione **Menu** > **Aplicações** > **Fitness test** > **Resultados OwnIndex**.
2. É exibido o resultado OwnIndex mais recente e a data do teste. Prima PARA CIMA/PARA BAIXO para ver os resultados OwnIndex anteriores.

OwnIndex:
A data e o resultado do teste
O gráfico de resultados OwnIndex, com os valores OwnIndex mais baixo e mais alto.

Para eliminar um valor OwnIndex seleccione-o com o botão PARA CIMA/PARA BAIXO. Quando o valor for exibido prima LUZ sem libertar até ser exibida a pergunta **Eliminar este valor?** Seleccione **Sim**.

Rever os Resultados do Treino

Reveja os dados do seu treino em **Ficheiros de treino**, **Resumos semanais** e **Totais.**

1. Seleccione **Dados** > **Ficheiros de treino** para consultar informações detalhadas das suas 100 sessões de treino mais recentes. As informações são similares às exibidas após cada sessão de treino.

Cada barra representa uma sessão de treino. Seleccione a sessão de treino que pretende ver.
Linha de cima: Data e hora em que o ficheiro foi criado
Linha de baixo: Tempo de treino

Quando os **Ficheiros de treino** ficarem cheios o ficheiro de treino mais antigo é substituído pelo mais recente. Se quiser guardar o ficheiro durante mais tempo, transfira-o para o serviço Web da Polar em www.polarpersonaltrainer.com. Para mais informações, consulte Transferir Dados.

Para eliminar um ficheiro de treino, seleccione **Dados** > **Eliminar ficheiros** e o ficheiro que pretende eliminar. É exibida a indicação **Eliminar ficheiro?**. Seleccione **Sim**. É exibida a indicação **Remover do total?**. Se também pretender remover o ficheiro dos totais, seleccione **Sim**.

2. Seleccione **Dados** > **Resumos semanais** para ver os dados e resultados de treino das últimas 16 semanas.

Cada barra representa uma semana de treino. Seleccione a semana que pretende visualizar com o botão PARA CIMA/PARA BAIXO.
Linha de cima: Data de início da semana / Fim da semana
Linha de baixo: Tempo total de treino

Para reiniciar os sumários semanais seleccione **Dados** > **Reiniciar semanas?** Seleccione **Sim** para reiniciar os sumários semanais.

3. Seleccione **Dados** > **Totais desde xx.xx.xxxx** para ver a duração total acumulada, o número de sessões de treino e as calorias desde o último reinício.

Para reiniciar os totais seleccione **Dados** > **Reiniciar totais** e **Sim**.

Transferir dados

Como transferir dados do seu FT60 para polarpersonaltrainer.com

Para um seguimento a longo prazo pode armazenar todos os seus ficheiros de treino em polarpersonaltrainer.com. Neste serviço poderá ver gráficos e outras informações dos seus dados de treino e compreender melhor o seu treino. Com o Polar FlowLink* é fácil transferir os ficheiros de treino para o serviço Web.

1. Registe-se no polarpersonaltrainer.com
2. Siga as instruções para transferir e instalar o software de transferência de dados Polar WebSync no seu computador.
3. O software Polar WebSync é automaticamente activado e, no seu computador, são exibidas instruções para transferir os dados. Siga as instruções e os seus dados de treino serão transferidos para o serviço Web polarpersonaltrainer.com.
4. Coloque o FT60 sobre o ecrã do FlowLink, virado para baixo.
5. Siga o processo de transferência de dados do software WebSync no ecrã do computador. Para mais instruções sobre transferência de dados consulte a "Ajuda" no polarpersonaltrainer.com.

*Requer o opcional Polar FlowLink.

5. DEFINIÇÕES

Definições do Relógio

Seleccione o valor que pretende alterar e prima OK. Ajuste os valores com o botão PARA CIMA/PARA BAIXO e aceite com OK.

Seleccione **Definições** > **Relógio, hora e data** .

- **Alarme**: Defina o alarme para funcionar **Uma vez**, de **Segunda a Sexta**, **Todos os dias** ou seleccione **Desactivar**. Prima PARA TRÁS para parar o alarme ou PARA CIMA/PARA BAIXO para o desligar temporariamente durante 10 minutos. O alarme não pode ser utilizado durante o treino.
- **Hora**: Seleccione **Hora 1** e defina o formato da hora, as horas e os minutos. Seleccione **Hora 2** para definir um outro fuso horário, adicionando ou subtraindo horas. No visor da Hora pode alternar rapidamente entre a **Hora 1** e a **Hora 2** premindo PARA BAIXO sem libertar.
- **Fuso horário**: Seleccione fuso o horário 1 ou 2.
- **Data**: Defina a data.
- **Mostrador do relógio** : Seleccione **Hora e logotipo**, **Hora e troféu** ou **Só Hora**.

Definições de treino

Seleccione **Definições** > **Definições de treino**.

- **Sons de treino**: Seleccione **Muito altos**, **Altos**, **Suaves** ou **Desactivados**.
- **Sensor de velocidade**: Active ou desactive o sensor de velocidade e de distância seleccionando **Sensor GPS**, **Footpod** ou **Desactivado**.
- **Vista freq. cardíaca**: Defina o FT60 para mostrar a frequência cardíaca em **Batimentos por minuto** ou em **Percentagem do máximo**.
- **Vista velocidade**: Seleccione **Quilómetros por hora (KM/H)** / **Minutos por quilómetro (MIN/KM)** ou **Milhas por hora (MPH)** / **Minutos por milha (MIN/M)**
- **Fact. calib footpod**: Para mais informações, consulte Definições dos acessórios.
- **HeartTouch**: Seleccione **Activado** ou **Desactivado**.
- **Bloqueio de zona**: Seleccione **Zona 1**, **2** ou **3** para treinar numa zona específica da frequência cardíaca ou defina o bloqueio de zona como **Desactivado**.
- **Limites da zona 1**: Ajustar manualmente os limites da zona 1. Ao definir o limite superior, o limite inferior da zona 2 fica automaticamente definido.
- **Limites da zona 2**: Ajustar manualmente os limites da zona 2. Ao definir o limite inferior, o limite superior da zona 1 fica automaticamente definido. Ao definir o limite superior, o limite inferior da zona 3 fica automaticamente definido.
- **Limites da zona 3**: Ajustar manualmente os limites da zona 3. Ao definir o limite inferior, o limite superior da zona 2 fica automaticamente definido.

Altere os limites de zona definidos pelo Polar FT60 apenas se conhecer os seus próprios limites para queimar gordura, melhorar e maximizar a fitness. Se o programa de treino estiver activo o FT60 irá incorporar os seus novos limites de zona quando actualizar os objectivos do programa.

Definições do utilizador

Seleccione **Definições** > **Definições utilizador** e prima OK.

- **Peso**: Introduza o seu peso.
- **Altura**: Introduza a sua altura.
- **Data de nascimento**: Introduza a sua data de nascimento
- **Sexo** : Seleccione **MASCULINO** ou **FEMININO**.
- **Frequência cardíaca máxima** é o número mais elevado de batimentos cardíacos por minuto (bpm) durante o esforço físico máximo. Altere o valor predefinido apenas se conhecer o seu valor medido em laboratório.
- **Actividade**: Seleccione a opção que melhor descreve a quantidade e intensidade global da sua actividade física nos últimos três meses.

1. **MÁXIMA (5+ horas por semana)**: Faz exercício físico intenso pelo menos 5 vezes por semana ou faz exercício para melhorar o seu desempenho para fins de competição.
2. **ALTA (3-5 horas p/semana)**: Faz exercício físico intenso pelo menos 3 vezes por semana; por exemplo, corre 20-50 km ou 12-31 milhas por semana ou dedica 3-5 horas por semana a uma actividade física equivalente.
3. **MODERADA (1-3 horas por semana)**: Pratica regularmente desportos recreativos; por exemplo, corre 5-10 km ou 3-6 milhas por semana ou dedica 1-3 horas por semana a uma actividade física equivalente ou o seu trabalho requer uma actividade física modesta.
4. **BAIXA (0-1 hora por semana)**: Não pratica desportos recreativos ou actividades físicas intensas regularmente; por exemplo, faz passeios a pé só por prazer ou só ocasionalmente faz exercício físico suficiente para provocar respiração forçada ou transpiração.

- **OwnIndex (VO_{2max})**: Ao efectuar o Polar Fitness Test, o valor OwnIndex é exibido como valor predefinido. Altere o valor predefinido apenas se conhecer o seu valor VO_{2max} medido em laboratório.

Definições Gerais

Seleccione **Definições** > **Definições gerais** .

- **Sons de botões**: Seleccione **Desactivados**, **Suaves**, **Altos** ou **Muito altos**.
- **Bloqueio de botões**: Seleccione **Bloqueio manual** ou **Bloqueio automático**.
  Bloqueio automático: O computador de treino bloqueia automaticamente todos os botões, excepto LUZ, durante o treino. Pode desligar o bloqueio de botões premindo LUZ sem libertar, até ser exibida a indicação **Botões não bloqueados** .
  Bloqueio manual: Para bloquear manualmente os botões prima LUZ, sem libertar, e confirme com OK. Para desbloquear, prima LUZ até ser exibida a indicação **Botões não bloqueados**.
- **Unidades**: Seleccione **Métricas (kg/km)** ou **Imperiais (lb/ft)**. Ao seleccionar lb/ft, as calorias são exibidas em Cal, caso contrário são apresentadas em kcal.
- **Idioma**: Seleccione **Alemão, Inglês, Espanhol, Francês, Italiano, Português** ou **Finlandês**.

Definições dos acessórios

Calibrar o footpod*

Calibrar o footpod durante o treino (calibração sem preparação)

Assegure-se de que a função footpod do Polar FT60 está activada. Seleccione **Definições** > **Definições de treino** > **Sensor de velocidade** > **Footpod** e prima OK.

Para calibrar o footpod durante o treino escolha uma das opções:

1. Pare de correr, fique imóvel e prima LUZ sem libertar, para entrar no **Menu rápido**.
   OU
2. Pare de correr, fique imóvel e prima PARA TRÁS uma vez.

Seleccione **Calibrar footpod**. Fixe a distância exibida com o valor real da distância que acabou de percorrer e prima OK. É exibida a indicação **Factor de calibração definido!** O footpod está agora calibrado e pronto a funcionar.

Definir manualmente o factor de calibração

Há duas opções para definir manualmente o factor de calibração:

1. Antes do treino: Seleccione **Definições** > **Definições de treino** > > **Fact. calib footpod**. Defina o factor de calibração e prima **OK**. O footpod está agora calibrado.
2. Depois de iniciar a medição da frequência cardíaca, mas antes da gravação do treino, prima **OK**. Seguidamente seleccione **Definições de treino** > **Fact. calib footpod**. Defina o factor de calibração e prima **OK**. O footpod está agora calibrado. Para iniciar a gravação do treino prima PARA TRÁS uma vez e seleccione **Iniciar**.

*Requer o opcional footpod S1.

6. INFORMAÇÕES IMPORTANTES

Cuidados a ter com o seu produto

Como qualquer dispositivo electrónico, o computador de treino Polar deve ser tratado com cuidado. As sugestões abaixo vão ajudá-lo a cumprir os requisitos da garantia e a tirar partido deste produto durante muitos anos.

Conector: Retire o conector da tira depois de cada utilização e seque-o com uma toalha macia. Lave o conector com uma solução de água e sabão suave, sempre que for necessário. Nunca utilize álcool ou qualquer material abrasivo (por exemplo, palha-de-aço ou químicos de limpeza).

Tira elástica: Enxague a tira em água corrente depois de cada utilização e pendure-a para secar. Lave cuidadosamente a tira com uma solução de água e sabão suave, sempre que for necessário. Não utilize sabão hidratante pois pode deixar resíduos na tira. Não deixe de molho, não engome, não limpe a seco nem lave a tira com lixívia. Não estique a tira nem dobre a zona dos eléctrodos de forma acentuada.

 Verifique a etiqueta da tira elástica para ver se a pode lavar à máquina. Nunca coloque a tira ou o conector numa máquina de secar!

Computador de treino e sensores: Mantenha o computador de treino e os sensores limpos. Para manter a resistência à água, não lave o computador de treino nem os sensores com uma máquina de lavar à pressão. Lave-os com uma solução de água e sabão suave e enxagúe-os com água limpa. Não os mergulhe em água. Seque-os cuidadosamente com uma toalha macia. Nunca utilize álcool ou qualquer material abrasivo, como palha-de-aço ou químicos de limpeza.

Mantenha o computador de treino e os sensores num local fresco e seco. Não os guarde num ambiente húmido, dentro de materiais que impeçam a respiração (como um saco de plástico ou de desporto), nem juntamente com materiais condutores (como uma toalha molhada). O computador de treino e o sensor de frequência cardíaca são resistentes à água e podem ser utilizados em actividades aquáticas. Existem outros sensores compatíveis que são resistentes à água e podem ser utilizados com tempo chuvoso. Não exponha o computador de treino à luz solar directa durante períodos de tempo prolongados, como acontece se o deixar dentro do carro ou montado no suporte para bicicleta.

Evite pancadas fortes no computador de treino e nos sensores, pois pode danificar as unidades sensoras.

Assistência

Durante os dois anos do período de garantia, recomendamos que a assistência seja prestada apenas por um Centro de Assistência Polar autorizado. A garantia não cobre danos, mesmo que indirectos, resultantes de assistência técnica prestada por serviços de assistência não autorizados pela Polar Electro.

Para informações de contacto e os endereços de todos os Centros de Assistência Polar, visite www.polar.com/support e os Web sites específicos dos países.

Substituição das pilhas

O computador de treino FT60 e o sensor de frequência cardíaca Polar H1 possuem pilhas que podem ser substituídas pelo utilizador. Para substituir a pilha, siga cuidadosamente as instruções do capítulo Mudar a pilha sozinho.

Antes de mudar as pilhas, tenha em conta o seguinte:

- O indicador de pilha fraca é exibido quando já só resta 10-15% da capacidade da pilha.
- O uso excessivo da retroiluminação descarrega a pilha mais rapidamente.
- A retroiluminação e o som são automaticamente desligados quando a indicação de pilha fraca é exibida. Os alarmes definidos antes de surgir a indicação de pilha fraca permanecem activos.
- Num ambiente frio, a indicação de pilha fraca pode ser exibida, deixando de o ser quando a temperatura subir.

Mudar as pilhas sozinho

Quando mudar a pilha, certifique-se de que o anel vedante não está danificado; se for esse o caso, substitua-o por um novo. Pode obter conjuntos adicionais de anéis vedantes/pilhas em retalhistas Polar que mantenham um bom stock de materiais e em Centros de Assistência Polar autorizados. Nos EUA e Canadá, os anéis vedantes adicionais estão disponíveis em Centros de Assistência Polar autorizados. Nos EUA, os kits de anel vedante/pilha também estão disponíveis em www.shoppolar.com.

Mantenha as pilhas fora do alcance das crianças. Se forem engolidas, contacte imediatamente um médico.

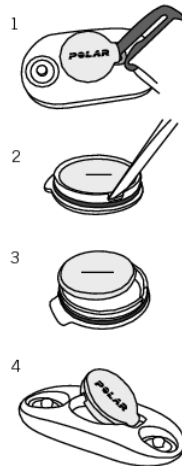
As pilhas devem ser correctamente eliminadas, de acordo com as leis locais.

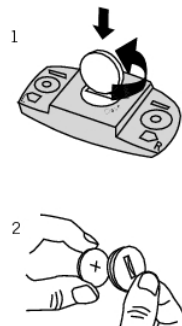
Ao manusear uma pilha nova, totalmente carregada, evite estabelecer o contacto entre os dois pólos com ferramentas metálicas ou condutoras, como pinças. Se isso acontecer, pode curto-circuitar a pilha, fazendo com que esta se descarregue mais rapidamente. Em princípio, um curto-circuito não danifica a pilha, mas poderá diminuir a sua capacidade e vida útil.

Mudar a Pilha do Computador de Treino

1. Abra a tampa da pilha com uma moeda, rodando-a de CLOSE (FECHAR) para OPEN (ABRIR).
2. Remova a tampa da pilha e retire a pilha cuidadosamente com um pequeno estilete ou haste rígida de tamanho adequado, como um palito. Recomendamos a utilização de uma ferramenta não metálica. Tenha cuidado para não danificar o elemento sonoro metálico (*) ou as ranhuras. Insira uma pilha nova com o lado positivo (+) virado para fora.
3. Substitua o anel vedante por um novo (se disponível), encaixando-o muito bem na ranhura da tampa para garantir a resistência à água.
4. Volte a colocar a tampa e rode-a no sentido dos ponteiros do relógio, na direcção de CLOSE (FECHAR). É exibida a indicação:
5. **Digite definições básicas**. **Prima o botão PARA TRÁS**, sem libertar, para ignorar as definições básicas.
   Se digitar novamente as definições básicas, o computador de treino vai assumir que é um novo utilizador e desliga o programa STAR.
6. Vá para o **modo Definições** e ajuste a hora e a data.
7. Para voltar ao modo Hora prima o botão PARA TRÁS, sem libertar. O seu FT60 pode agora ser utilizado normalmente.

Mudar a Pilha do Sensor de Frequência Cardíaca Polar H1/H2/H3

1. Levante a tampa da pilha utilizando o clipe existente na tira elástica.
2. Remova a pilha antiga do respectivo compartimento, utilizando um pequeno estilete rígido de tamanho apropriado, como um palito. Recomendamos a utilização de uma ferramenta não metálica. Tenha cuidado para não danificar a tampa do compartimento da pilha.
3. Insira a pilha no respectivo compartimento, com o lado negativo (-) virado para fora. Certifique-se de que o anel vedante está na ranhura, para garantir a resistência à água.
4. Alinhe a saliência da tampa da pilha com a ranhura do conector e prima a tampa do compartimento da pilha até a encaixar em posição. Deverá ouvir um estalido.

Mudar a Pilha do Sensor de Frequência Cardíaca Polar WearLink+

1. Utilizando uma moeda, abra a tampa do compartimento da pilha rodando-a no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio, na direcção de OPEN (ABRIR).
2. Insira a pilha no respectivo compartimento, com o lado negativo (-) virado para fora. Certifique-se de que o anel vedante está na ranhura, para garantir a resistência à água.
3. Pressione a tampa contra a rosca.
4. Utilize uma moeda para rodar a tampa no sentido dos ponteiros do relógio, na direcção de CLOSE (FECHAR).

Existe perigo de explosão se utilizar uma pilha do tipo errado.

Precauções

O computador de treino Polar fornece-lhe indicadores sobre o seu desempenho. Indica o nível de esforço e intensidade fisiológicos durante a sua sessão de treino. Não se destina nem está implícito nenhum outro tipo de utilização.

Minimizar riscos durante o treino

Treinar pode envolver algum risco. Antes de iniciar um programa regular de treino, responda às seguintes perguntas relativas ao seu estado de saúde. Se responder afirmativamente a alguma destas perguntas, consulte um médico antes de iniciar um programa de treino.

- Deixou de praticar exercício durante os últimos cinco anos?
- Tem hipertensão ou colesterol elevado?
- Está a tomar algum medicamento para a tensão ou para o coração?
- Tem ou teve problemas respiratórios?
- Tem sintomas de alguma doença?
- Está a recuperar de doença grave ou de tratamento médico?
- Tem um pacemaker ou outro dispositivo electrónico implantado?
- Fuma?
- Está grávida?

Para além da intensidade do exercício, a medicação para o coração, tensão arterial, patologias do foro psicológico, asma, problemas respiratórios, etc., bem como algumas bebidas energéticas, o álcool e a nicotina, também podem afectar a sua frequência cardíaca.

É importante estar atento às reacções do seu organismo durante o exercício. **Se sentir dores inesperadas ou fadiga excessiva durante o exercício, recomendamos que interrompa o exercício ou continue com menos intensidade.**

Nota! Se tem um pacemaker instalado, pode utilizar computadores de treino Polar. Teoricamente, os produtos Polar não deverão interferir com o pacemaker. Na prática, não há registos de utilizadores que tenham sentido interferências. No entanto, devido à grande variedade de dispositivos, não podemos emitir uma garantia oficial sobre a adequação dos nossos produtos a todos os pacemakers ou outros dispositivos implantados. Se tiver dúvidas ou se sentir sensações invulgares durante a utilização dos produtos Polar, consulte o seu médico ou contacte o fabricante do dispositivo electrónico implantado para determinar a segurança no seu caso.

Se tem alergia a alguma substância ou se suspeita de uma reacção alérgica provocada pela utilização do produto, consulte a lista de materiais apresentada nas Especificações Técnicas. Para evitar qualquer reacção cutânea provocada pelo sensor de frequência cardíaca, use-o por cima de uma T-shirt mas humedeça bem a T-shirt sob os eléctrodos para garantir o seu adequado funcionamento.

O impacto combinado da humidade e do atrito intenso podem fazer com que a superfície do sensor de frequência cardíaca liberte uma coloração negra, que pode manchar roupas de cor clara. Se utiliza perfume ou repelente de insectos aplicados na pele, não os coloque em contacto com o computador de treino ou com o sensor de frequência cardíaca.

O equipamento de treino com componentes electrónicos pode causar interferências.. Para resolver estes problemas, tente o seguinte:

1. Remova o sensor de frequência cardíaca do peito e utilize o equipamento de treino do modo habitual.
2. Desloque o computador de treino até encontrar uma área em que não obtenha leituras erróneas ou em que o símbolo coração não seja exibido intermitentemente. É frequente as interferências serem mais fortes em frente do visor do equipamento, enquanto à esquerda ou à direita do visor existem zonas relativamente livres de interferências.
3. Volte a colocar o sensor de frequência cardíaca no peito e mantenha o computador de treino o mais possível nestas zonas livres de interferências.

Se mesmo assim o FT60 não funcionar, o equipamento pode emitir demasiado ruído eléctrico para possibilitar a medição da frequência cardíaca sem fios.

Pode utilizar o FT60 quando nadar. Para manter a resistência à água, **não prima os botões debaixo de água**. Para mais informações, visite http://www.polar.com/support. A resistência dos produtos Polar à água é testada em conformidade com a Norma Internacional ISO 2281. Os produtos são divididos em três categorias, conforme a sua resistência à água. Verifique a inscrição referente à categoria de resistência à água, na parte de trás do seu produto Polar, e confira as respectivas características no quadro apresentado a seguir. Não se esqueça que estas definições não se aplicam necessariamente a produtos de outros fabricantes.

Inscrição na parte de trás da caixa	Características de resistência à água
Water resistant	Protegido de salpicos, suor, chuva, etc. Não é apropriado para a natação.
Water resistant 30 m/50 m	Apropriado para tomar banho e nadar
Water resistant 100 m	Apropriado para nadar e para mergulho em apneia (sem garrafas de ar)

Resolução de problemas

Se não sabe em que parte do menu está, prima PARA TRÁS sem libertar até ser exibida a hora.

Se não houver reacção a nenhum botão ou se o computador de treino mostra leituras invulgares, reinicie o computador de treino premindo simultaneamente quatro botões (PARA CIMA, PARA BAIXO, PARA TRÁS e LUZ) durante quatro segundos. São guardadas todas as definições excepto a hora e a data.

Se a leitura da frequência cardíaca se tornar irregular, extremamente elevada ou se indicar zero (00), verifique se não há outros sensores de frequência cardíaca no raio de 1 m/3 pés e se a tira elástica/os eléctrodos têxteis estão justos ao corpo, humedecidos, limpos e sem danos.

Se não conseguir determinar a frequência cardíaca quando usar o vestuário desportivo, tente medi-la usando a tira. Se conseguir, o problema deve ser do vestuário. Contacte o retalhista/fabricante do vestuário.
Os sinais electromagnéticos fortes podem causar leituras irregulares. Poderão ocorrer perturbações electromagnéticas perto de linhas de alta tensão, semáforos, catenárias de comboios e de eléctricos, televisões, motores de automóvel, computadores de bicicleta, de alguns aparelhos de treino motorizados, telemóveis ou de portas com sistemas de detecção de metais. Para evitar leituras irregulares, afaste-se de eventuais fontes de interferências.

Se a frequência cardíaca continuar irregular, apesar de se afastar da fonte de interferências, diminua a velocidade e verifique o pulso manualmente. Se achar que corresponde aos valores elevados exibidos no visor, poderá ter uma arritmia cardíaca. A maioria dos casos de arritmia não é grave, mas mesmo assim consulte o seu médico.

Poderá ter ocorrido um problema cardíaco que tenha alterado o seu ECG. Se for esse o caso, consulte o seu médico.

Se apesar das acções anteriormente referidas a medição da frequência cardíaca falhar, a pilha do sensor de frequência cardíaca poderá estar descarregada.

Especificações Técnicas

Computador de treino

Tipo de pilha	CR2025
Duração da pilha	Média 1 ano (exercício 1 h/dia, 7 dias/semana)
Temperatura de funcionamento	-10 °C a +50 °C / 14 °F a 122 °F
Material do bracelete	Silicone (modelo branco) / Poliuretano (outros modelos)
Tampa posterior e fivela do bracelete	Aço inoxidável em conformidade com a Directiva 94/27/UE e suas alterações 1999/C 205/05 sobre a libertação de níquel a partir de produtos destinados a entrar em contacto directo e prolongado com a pele.
Precisão do relógio:	Superior a ± 0,5 segundos/dia a uma temperatura de 25 °C / 77 °F.
Precisão da medição da frequência cardíaca	± 1% ou ± 1 bpm, consoante a maior, em condições de estabilidade.

Sensor de frequência cardíaca

Tipo de pilha	CR 2025
Duração da pilha (Polar WearLink)	Média de 700 horas de utilização
Duração da pilha (Polar H1)	Média de 1500 horas de utilização
Anel vedante da pilha (Polar WearLink)	Anel vedante 20,0 x 1,0 Material FPM
Anel vedante da pilha (Polar H1)	Anel vedante 20,0 x 0,90, em silicone
Temperatura de funcionamento	-10 °C a +50 °C / 14 °F a 122 °F

Material do conector (Polar WearLink)	Poliamida
Material do conector (Polar H1)	ABS
Material da tira elástica (Polar WearLink)	35% Poliéster, 35% Poliamida, 30% Poliuretano
Material da tira elástica (Polar Soft strap)	38% Poliamida, 29% Poliuretano, 20% Elastano, 13% Poliéster

Valores limite

Cronómetro	23 h 59 min 59 s
Frequência cardíaca	15 - 240 bpm
Tempo total	0 - 9999 h 59 min 59 s
Consumo calórico total	0 - 999999 kcal/Cal
Contagem total das sessões de exercício	65 535
Ano de nascimento	1921 - 2020
Velocidade máxima com um sensor GPS	199,9 km/h
Velocidade máxima com footpod	29,5 km/h

Polar FlowLink e Polar WebSync 2.1 (ou mais recente)

Requisitos do Sistema:	PC MS Windows (7/XP/Vista), 32 bit, Microsoft .NET Framework Versão 2.0 Intel Mac OS X 10.5 ou mais recente

O computador de treino Polar FT60 utiliza, entre outras, as seguintes tecnologias patenteadas:

- Avaliação OwnZone® para determinar os objectivos pessoais do dia para os limites de frequência cardíaca
- Transmissão codificada OwnCode®
- Tecnologia OwnIndex® para o teste fitness
- Cálculo OwnCal® pessoal de calorias
- Transferência de dados FlowLink®

Garantia limitada internacional Polar

- Esta garantia não afecta os direitos estatutários do consumidor, consagrados nas leis nacionais ou estaduais em vigor, nem os direitos do consumidor em relação ao retalhista, decorrentes do respectivo contrato de venda/compra.
- Esta garantia limitada internacional Polar é emitida pela Polar Electro Inc. para os clientes que adquiriram este produto nos EUA ou Canadá. Esta garantia limitada internacional Polar é emitida pela Polar Electro Oy para os clientes que adquiriram este produto noutros países.
- A Polar Electro Oy/ Polar Electro Inc. garante ao consumidor/comprador original deste dispositivo que o produto se encontra livre de defeitos de material e de mão-de-obra, por um período de dois (2) anos a contar da data de aquisição.
- **O recibo da compra original é a sua prova de compra!**
- A garantia não cobre a pilha, o desgaste normal, danos causados por uso inadequado ou abusivo, acidentes ou incumprimento das precauções; manutenção inadequada, uso comercial, caixas/ecrãs rachados, partidos ou riscados, a tira elástica e o vestuário Polar.
- A garantia não cobre quaisquer danos, perdas, custos ou despesas, directas, indirectas, acidentais, consequentes ou especiais, resultantes ou relacionadas com o produto.
- Os artigos adquiridos em segunda mão não estão cobertos pela garantia de dois (2) anos, a menos que as leis locais estipulem o contrário.
- Durante o período da garantia o produto será reparado ou substituído num dos Centros de Assistência Polar autorizados, independentemente do país em que foram adquiridos.

A garantia respeitante ao produto será limitada aos países em que o produto foi inicialmente comercializado.

Polar Electro Oy é uma empresa certificada ISO 9001:2008.

CE 0537
Este produto está conforme às Directivas 93/42/EEC, 1999/5/EC e 2011/65/EU. A respectiva Declaração de Conformidade está disponível em www.polar.com/support.

As informações referentes a regulamentação estão disponíveis em www.polar.com/support.

O símbolo do caixote do lixo com rodas, com uma cruz sobreposta, indica que os produtos Polar são dispositivos electrónicos abrangidos pela Directiva 2012/19/UE do Parlamento Europeu e do Conselho, relativa a resíduos de equipamentos eléctricos e electrónicos (REEE) e as pilhas e os acumuladores usados nos produtos estão abrangidos pela Directiva 2006/66/EC do Parlamento Europeu e do Conselho, de 6 de Setembro de 2006, sobre pilhas e acumuladores, e resíduos de pilhas e acumuladores. Por isso,

nos países da UE, estes produtos e as pilhas/acumuladores dos produtos Polar devem ser eliminados selectivamente. A Polar também o encoraja a minimizar os possíveis efeitos do lixo no ambiente e saúde humana fora da União Europeia, seguindo as leis locais de eliminação de resíduos e, sempre que possível, recorrendo à recolha selectiva de dispositivos electrónicos para produtos e à recolha de pilhas e acumuladores para as pilhas e acumuladores.

Esta marca indica que o produto está protegido contra choques eléctricos.

Termo de responsabilidade

- O conteúdo deste manual destina-se apenas para fins informativos. Devido ao programa de desenvolvimento permanente do fabricante, os produtos aqui descritos estão sujeitos a alterações sem aviso prévio.
- A Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy não faz quaisquer representações nem fornece garantias em relação a este manual, ou em relação aos produtos aqui descritos.
- A Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy não se responsabiliza por quaisquer danos, perdas, custos ou despesas, directas, indirectas, acidentais, consequentes ou especiais, decorrentes de, ou referentes ao uso deste material ou dos produtos aqui descritos.

Este produto está coberto pelas seguintes patentes: US 5486818, US6277080, US6537227, US6540686, US20090156944, US7324841, US7076291, US6104947, US5611346, US D492999SS. Outras patentes pendentes.

Fabricado pela Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE.

Tel +358 8 5202 100, Fax +358 8 5202 300, www.polar.com

PT 2.0 09/2013